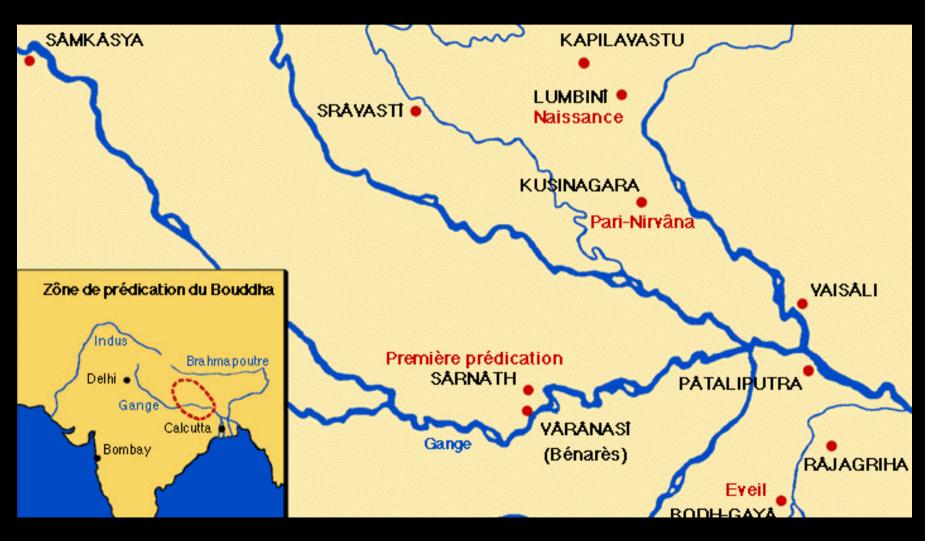


### Bouddhisme

Baudouin Decharneux 12 11 2019

# Géographie "sainte" de la vie de Bouddha



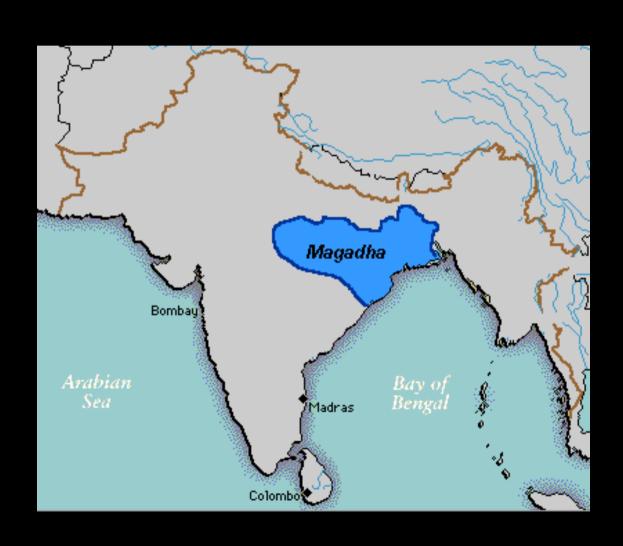
# Le Bouddha historique

- Sakyamuni Buddha
- Le sage des Sakya (clan) ; en pâli Gotama
- Vie de 80 ans (Xe IXe VIe Ve siècle av. J. C. selon les traditions)
- Histoire: 566 av. J.-C. 486 av. J.-C.)
- Né à Lumbini (Sakya Classe supérieur des ksatriya : guerriers)
- Fils du roi Suddhodana et de la reine Mayadevi
- Nommé Siddartha Gautama
- Probablement fils d'un chef de clan
- Plutôt un « shaman » qu'un hindouiste
- Hagiographie



petit Bouddha birman en bronze, Musée Guimet, Paris.

# Région d'origine

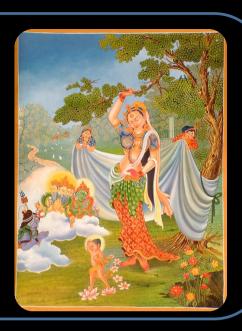


### Lumbini

Lumbini est le lieu de naissance du Bouddha.



la reine Maya était en route, elle fit arrêter son chariot dans le jardin de Lumbini et s'appuya sur une branche d'arbre pour se reposer. A cet instant, Siddhartha sortit de son sein droit sans aucune aide



Lumbinî - nom moderne Rummindei - est un village situé sur le territoire du Népal dans le district de Runadeshi , à peu de distance de la frontière avec l'Inde. Il est considéré comme le lieu de naissance traditionnel du Bouddha dans l'Inde ancienne, sa mère ayant accouché sur la route de Kapilavastu, la capitale du clan familial.



### Bodhgaya

L'arbre de la bodhi près du temple de la Mahabodhi



L'éveil de Bouddha sous l'arbre de la Bodhi



Bodh Gaya est un grand lieu sacré du bouddhisme : C'est là que sous le fameux arbre, Bouddha a connu l'éveil. Ce lieu a été reconnu comme sacré par l'empereur Ashoka vers 250 avant J-C.



### Sarnath

C'est le lieu du premier sermon du Bouddha





Le Bouddha enseigne au parc des gazelles

La roue du
Dharma est le
symbole de
l'enseignement du Bouddha



Sārnāth est une cité bouddhiste se trouvant à une dizaine de kilomètres au nord de Vârânasî dans l'état indien de l'Uttar Pradesh.



### Kusinâgar

Bouddha fut incinéré après son décès, par lequel il avait atteint le parinirvâna ou nirvāna complet



Le parinirvana



Le **stūpa** est un monument commémorant la mort ou parinirvāna du Bouddha



Kusinâgar ou
Kushinâgar est
une petite ville
rurale de l'État de
l' Uttar Pradesh en
Inde du nord



### Les quatre rencontres mythiques



### Les quatre rencontres mythiques (1/2)

Le jeune prince Gautama vivait dans le luxe, l'oisiveté et les plaisirs, protégé de toute souffrance par son père, le roi Suddhodana. Mais quatre rencontres cruciales - celles d'un vieillard, d'un malade, d'un mort et d'un moine - vont lui révéler les dures réalités de la vie et faire naître en lui l'esprit d'éveil.

- Quel est cet homme ?
- > C'est un vieillard.
- > Qu'appelle-t-on un vieillard?
- ➢ Il a vécu de nombreuses années, ses facultés déclinent, son aspect a changé, son teint s'est altéré. Quand il est assis, il lui est pénible de se lever, il lui reste très peu de vitalité. C'est pourquoi on l'appelle un vieillard.
- Échapperai-je moi-même à ce sort ?
- Pas encore.



- Quel est cet homme ?
- > C'est un malade.
- > Qu'appelle-t-on un malade ?
- Ses quatre grands éléments La terre, l'eau, le feu et le vent qui composent le corps humain et dont le déséquilibre est la cause des maladies selon la médecine indienne antique. augmentant ou diminuant, il ne peut plus boire ni manger, son souffle est faible et ténu, sa vitalité est diminuée par les impuretés qui se trouvent en lui. C'est pourquoi on l'appelle un malade.
- Échapperai-je moi-même à ce sort ?
- Pas encore.

### Les quatre rencontres mythiques (2/2)

- Quel est cet homme ?
- > C'est un mort.
- ➤ Qu'appelle-t-on un mort ?
- ➢ Son souffle a cessé, son esprit s'en est allé, il n'a plus connaissance de rien, il a abandonné son village vide C'est-à-dire son corps vide de soi., il est à jamais séparé de ses parents. C'est pourquoi on l'appelle mort.
- Échapperai-je moi-même à ce sort ?
- Pas encore.



- Quel est cet homme ?
- C'est un religieux errant.
- Qu'appelle-t-on un religieux errant ?
- ➢ Il s'est bien dompté lui-même, il a des manières dignes, il se conduit toujours avec patience et compassion envers les êtres. C'est pourquoi on l'appelle religieux errant.
- « Très bien! » Ayant réfléchi à cela, il devint joyeux. Aussitôt, il rendit hommage à l'ascète et lui demanda : Pourquoi ton aspect et tes vêtements sont-ils différents de ceux des gens qui vivent dans le monde La réponse est semblable à ce qui a été dit plus haut. ?

Ayant réfléchi à cela, il devint joyeux. Il remonta sur son char et se dirigea vers le palais. Il y avait une femme qui, voyant par hasard le Bodhisattva, eut une pensée d'amour pour lui et prononça cette stance :

Heureuse la mère qui possède un tel fils! Bienheureux aussi son père! Heureuse la femme qui possède un tel époux! Il atteindra le nirvana!

Lorsqu'il entendit prononcer le nom de nirvana, le Bodhisattva bondit de joie et pensa : « Obtiendrai-je moi-même ce nirvana suprême ? » De retour au palais, il réfléchit sur le fait qu'il n'était pas encore libéré des lois de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort

### Philosophie de base : Les 4 nobles vérités

- 1. De la souffrance (diagnostic)
- 2. De l'origine de la souffrance (désir)
- 3. De la cessation de la souffrance (guérison)
- 4. De la vérité de la voie (thérapie)



# 1ère Noble vérité La vérité de la souffrance

Voici, ô moines, la noble vérité sur la souffrance :

la naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance, être uni à ce qu'on n'aime pas est souffrance, être séparé de ce qu'on aime est souffrance, ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance.

### 1ère Noble vérité

### Typologie de la souffrance

- Souffrance de la souffrance (duhkha duhkhata); dynamique de la vie et ce compris les efforts pour échapper à la souffrance
- Souffrance du changement ; les phénomènes composés sont état momentanés et impermanent qui provoquent la souffrance
- Souffrance omniprésente ; l'insatisfaction chronique de l'état conditionné dans lequel on se trouve par rapport au samsara

# 2e Noble vérité L'origine de la souffrance

Voici, ô moines, la noble vérité sur l'origine de la souffrance. C'est cette soif qui produit la renaissance, le re-devenir, qui est liée à une avidité passionnée et qui trouve un nouveau plaisir ici ou là. C'est-à-dire la soif des plaisirs des sens, celle de l'existence et du devenir et celle de la non-existence

#### Les causes de la souffrance sont :

- L'avidité (désir attachement : plaisirs, existence en devenir, nonexistence)
- Analogies avec : la soif, la maladie, désir (élans pour combler un vide)

# 3e Noble vérité La cessation de la souffrance

- La souffrance ne nous est pas imposée par une puissance extérieure
- La souffrance ontologique existe (physique ...)
- La plupart des autres maux sont des productions dues à notre état d'esprit
- La cessation de la souffrance est définitive
- Les erreurs à ne pas comettre :
  - > Penser que la souffrance n'a pas de cause
  - > Penser que la souffrance a une cause unique
  - > Penser que la souffrance et ses causes sont permanentes

# 4e Noble vérité La vérité de la voie

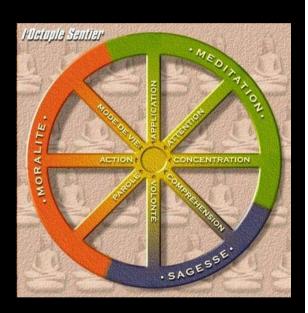
#### La guérison de souffrance est

- Comprendre l'extinction des désirs et passions en prenant conscience que nos actions sont les causes de la souffrance (actions physiques et psychiques) qui entraînent un attachement des passions aux actions (intentions)
- Couper à la racine le processus de production des actions et passions (éliminer la cause)
- Ignorer les passions ; apaiser les conditionnements
- Chercher un au-delà de l'état de passionnel (au-delà de la souffrance)

### 4e Noble vérité La vérité de la voie : l'octuple sentier

#### Suivre la voie nécessite :

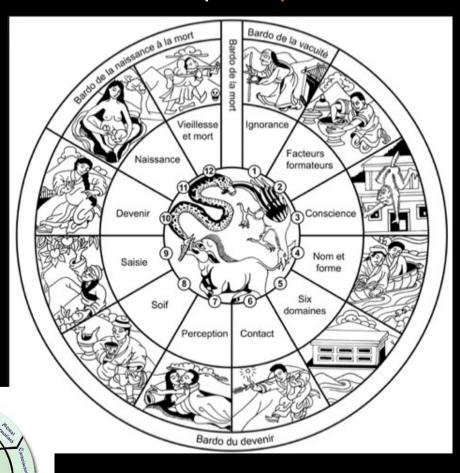
- Vivre une éthique (Sila)
  - La parole juste (pas de mensonge, pas de médisance, pas de parole dure, pas de bavardage
  - L'action juste : ne pas tuer, ne pas voler, contrôler la sexualité, aider autrui
  - Le travail juste : ne pas exercer une profession nuisible (à autrui, autre être)
  - Conclusion : éthique de la bienveillance
- Pratiquer un « centrage » méditatif (Samadhi)
  - Idée de centrer son existence sur un état mental sain (combattre les passions et actes préjudiciables à soi-même et autrui)
  - Idée de respecter son corps et son esprit (production du plaisir ; production des idées)
  - Idée de se concentrer (respiration, observation de la production des phénomènes)
- Accéder à une connaissance supérieure (Prajna)
  - Recherche de l'amour de tous les êtres non violence
  - Recherche de la compréhension des vérités



### La coproduction Conditionnée

- La coproduction conditionnée est présentée comme un ensemble de douze liens, ou maillons, les douze *nidānas*, formant une suite cyclique, dont certaines écoles bouddhiques considèrent qu'elle est sans cesse parcourue par les êtres humains dans le samsara.
- Dans cet exposé, ces conditions participent à l'origine du dukka (la souffrance)
- Les 3 poisons :
  - Le porc symbolise l'ignorance ;
  - le cog symbolise l'attachement ;
  - Le serpent , l'aversion.

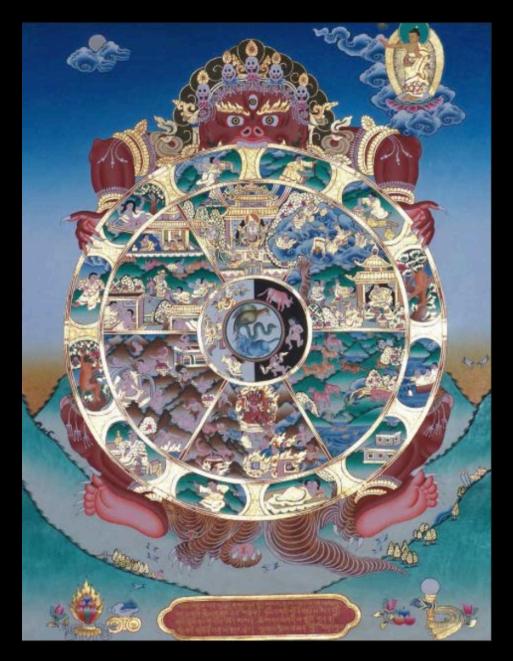
Les 12 maillons (nidānas)



### La Coproduction Conditionnée

### Les 4 sceaux des préceptes

- Tous les phénomènes composés sont impermanents.
- Tous les phénomènes contaminés sont insatisfaisants.
- Tout phénomène n'existe pas en soi.
- Le nirvana est la vraie paix.



### Les 3 conciles

- 1. Rajagrha (royaume Magatha)
  - > 485-484 ou 400 av. JC, 3 mois après la mort de Bouddha
  - but : fixer la doctrine : Dhamma, règles de vie (Vinaya)

#### 2. Vaisali

- > 367 av. JC, 110 après parinirvana
- dirigé par l'empereur Aśoka, fut convoqué justement dans le but de condamner les assouplissements de la Vinaya entrepris par certains moines. Pour la première fois de son histoire, le Sangha se divisa en deux mouvements distincts, le Shtaviravada, de valeur orthodoxe, et le Mahasanghika, prônant des réformes dans les règles monastiques. L'ensemble des écoles du mouvement Sthaviravāda constitue par la suite le Bouddhisme indien.

#### • 3. Pataliputra

- > 137 ans ou 236 ans après le parinirvana
- le déclencheur du premier schisme dans l'histoire du bouddhisme. Les deux courants s'opposèrent et se divisèrent. Le bouddhisme theravada appartient au courant *Sthaviravada*, et plus précisément à l'école ancestrale indienne de l'époque, le *Vibhajjavada*

# L'empire d'Ashoka

#### **Les 4 courants**

- Bouddhisme :
  - Ensemble des états conditionnés circulant
  - Karma (attachement, ignorance, oubli)
  - Etat d'arhat (accumuler les mérites)
- Hindouisme
  - Cycle des vies aussi nombreux que les feuilles des arbres d'une forêt
  - Moksha (libération)
- Jalinisme
  - Etat quelconque de la vie humaine
- Sikhisme
  - Idée d'une grâce nécessaire pour la libération

#### Zone d'extension



#### Renoncement au corps

Que l'on marche ou que l'on s'arrête, que l'on soit assis ou bien couché, que l'on plie le bras ou qu'on le tende, ce sont là des mouvements du corps.

Relié aux os par les tendons, enduit de chair et de derme, recouvert par la peau, le corps ne se montre pas tel qu'il est.

Rempli par l'intestin et l'estomac, par la masse du foie et de la vessie, par le coeur et les poumons, par les reins et la rate, par le mucus nasal et la salive, par la sueur et la graisse, par le sang et la synovie, par la bile et le lard.

Par les sept courants, l'impureté coule toujours, de l'œil l'excrétion oculaire, de l'oreille l'excrétion auriculaire, du nez le mucus nasal, par la bouche on vomit à la fois la bile et le flegme, du corps sortent des gouttes de sueur.

La tête, creuse, est remplie de la masse cervicale. Et pourtant, il le croit beau, son corps, le sot qui est mené par l'ignorance. (...)

Ayant écouté la parole du Bouddha, le moine doué de sagesse connaît parfaitement (le corps) en vérité, il le voit tel qu'il est en réalité.

« Comme est ceci, ainsi cela fut. Comme est cela, ainsi sera ceci ». Comprenant cela, il peut renoncer à tout désir envers le corps, intérieurement et extérieurement.

Détaché de tout désir passionné, le moine doué de sagesse ici-bas atteint l'immortelle quiétude, l'état d'extinction impérissable.

Ce bipède impur et qui sent mauvais est entouré de soins, lui qui est tout rempli de charognes de toutes sortes et qui laisse couler des humeurs ici et là.

A cause d'un tel corps, qui penserait se magnifier ou mépriser autrui ? Qui d'autre donc qu'un aveugle ? (trad. A. Bareau, La voix du Bouddha). Canon pali.

Connaître la propre nature des pensées discursives, c'est la cause agissante et présage d'équanimité

Préparer toutes les bonnes vertus, c'est cause agissante et présage de religion

Si l'on ne s'abstient pas de tous les péchés, c'est cause agissante et présage de mauvaise réincarnation

Méditer tout est amour, c'est cause agissante et présage de pensée de Bodhi

Penser la mort et impermanence, c'est cause agissante et présage qu'on s'aide soi-même

Savoir que tout ce qui se fait est dans la pensée, c'est cause agissante et présage de puissance

Pour le reste, nombreux (problèmes, troubles), laisse donc tout cela et lâche!

(chant d'un yogi tibétain Brug-pa Kun-legs ; XVe – XVIe)

L'homme intelligent, mais dépourvu de science, ne connaît pas le vrai caractère Il est pareil à un œil qui ne peut rien voir dans l'obscurité complète.

L'homme savant, mais dépourvu de sagesse, ne connaît pas non plus le vrai sens. Il est pareil à une lampe en pleine lumière où l'œil fait défaut.

Quant à l'homme savant et de sagesse aiguisée, ses paroles méritent créance.

L'homme qui n 'a ni sagesse ni science n'est qu'un bœuf dans un corps d'homme.

(Nagarjunad, trad. E. Lamotte, Traité de la grande vertu de sagesse)

## Les représentations du Bouddha

Ce panneau de calcaire sculpté décorait autrefois le stupa d'Amaravati, au sud de l'Inde. On y voit:

l'empreinte des pieds du Bouddha

Tracée sous la plante de chaque pied, elle symbolise à la fois le Bouddha et son enseignement:

la roue de la Loi (dharmachakra)

Droits et rigoureusement de 
même longueur, ils constituent un signe de la perfection du Bouddha:

les orteils



 Cette fleur, qui s'enracine dans la boue mais fleurit à l'air libre, symbolise l'éveil pour les bouddhistes:

la fleur de lotus

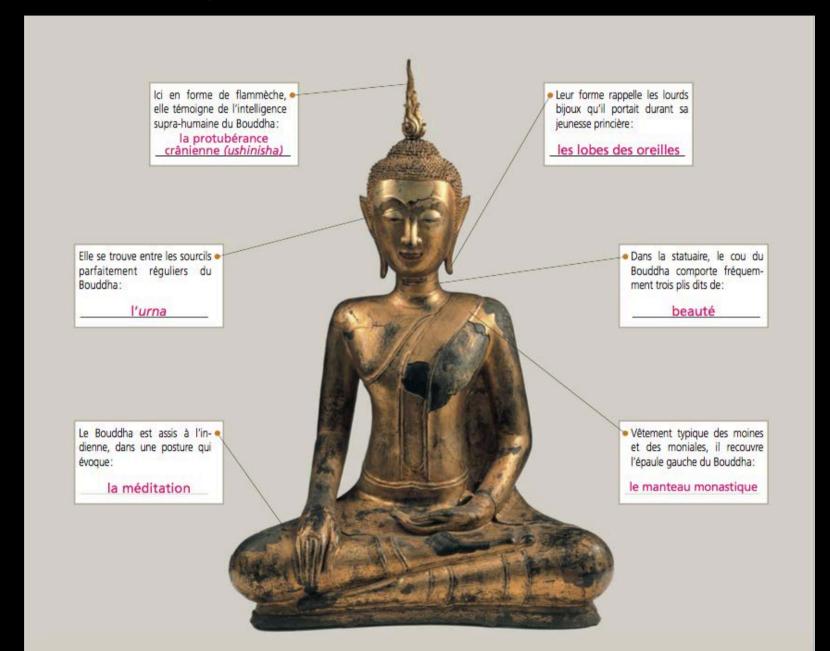
 Ce symbole à trois pointes évoque le Bouddha, son enseignement et la communauté, appelés les trois:

joyaux

 Traditionnel en Inde, ce signe de bon augure est couramment utilisé dans l'iconographie bouddhique:

le svastika

### Les représentations du Bouddha



# Les 32 marques du Bouddha (1/3)

- 1. La plante de ses pieds est ornée d'une roue à 1000 rayons, car il a toujours honoré et accompagné son maître; la paume de ses mains est ornée de la même manière, car il a pratiqué la générosité de manière pure et parfaite.
- 2. La plante des pieds d'un bouddha est aussi lisse que la carapace d'une tortue, ce qui la rend fermement ancrée au sol. Cela reflète la fermeté qu'il a toujours eue dans sa pratique du Dharma et dans la garde de ses engagements.
- 3. Les doigts et les orteils d'un bouddha sont reliés par un filet de lumière blanche; cela lui vient du fait d'avoir pratiqué les quatre manières d'influencer positivement les autres: agir généreusement afin qu'ils désirent recevoir les enseignements; parler chaleureusement afin qu'ils nous suivent; travailler pour leur bien-être et mettre en pratique ce que l'on enseigne.
- 4. Peu importe son âge, la peau d'un bouddha demeure lisse et douce et n'est pas ridée, telle celle d'un enfant qui boit encore le lait au sein de sa mère.

  Cela reflète la constante générosité qu'il a eue en nourrissant les autres.
- 5. Sept parties de son corps sont arrondies et légèrement en relief: le dessus de ses deux mains, de ses pieds, de ses épaules et l'arrière de son cou. Cela provient non seulement de sa générosité en terme de nourriture, mais aussi d'autres belles possessions, telles des vêtements de bonne qualité.
- 6. Ses doigts et ses orteils sont extrêmement longs, car il a sauvé des animaux alors qu'ils allaient être tués.
- 7. Ses talons dépassent largement de ses pieds, car il a fait tout son possible avec compassion pour aider les autres, sauver leur vie et leur procurer le confort.
- 8. Le corps d'un bouddha est très droit et mesure sept coudées (3,2 mètres); cela lui vient du fait d'avoir complètement abandonné le meurtre de toute créature que ce soit.
- 9. Ses coudes et ses rotules ne sont pas protubérants, car il a mené à terme les six perfections en les pratiquant intensément.
- 10. Les poils de son corps pointent vers le haut, car il a entrepris les pratiques vertueuses et a inspiré les autres à faire de même.

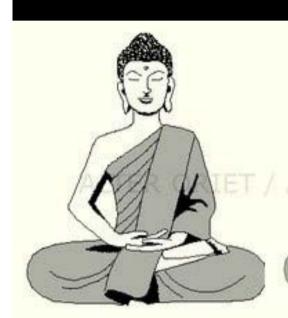
# Les 32 marques du Bouddha (2/3)

- 11. Ses mollets sont bien courbés, tels les pattes d'une antilope. Cela provient de son admiration et de sa maîtrise complète de l'astrologie, de la médecine et des arts, ainsi que leur utilisation au profit des autres.
- 12. Les bras d'un bouddha sont extrêmement longs: lorsqu'il est assis en tailleur, les coudes à ses côtés, ses mains recouvrent ses genoux et ses doigts touchent son siège (ou le sol). La raison à cela est qu'il n'a jamais laissé un mendiant partir les mains vides.
- 13. Son organe secret est reclus et demeure dissimulé, car il n'a jamais révélé ses engagements secrets et qu'il a abandonné toute activité sexuelle.
- 14. Sa peau est lumineuse et de couleur dorée, car il a offert des sièges confortables aux autres.
- 15. Sa peau est également aussi fine et impeccable que de l'or pur, car il a procuré aux autres un hébergement d'excellente qualité.
- 16. Chacun des poils d'un bouddha courbe vers la droite et un seul poil pousse par pore de sa peau. Cela est dû à son abandon du vagabondage mental, du travail mondain éreintant et de la confusion tumultueuse.
- 17. Il est doté d'un poil blanc tel un trésor qui est courbé vers la droite, situé entre ses deux sourcils; ce poil, s'il est étiré, couvre une immense distance et revient à sa position naturelle par la suite. Un des signes les plus difficiles à obtenir, il provient d'avoir respecté du plus profond de son cœur et d'avoir porté au sommet de sa tête ses supérieurs maîtres, parents, etc. ainsi que d'avoir aidé les autres à obtenir de meilleures renaissances.
- 18. Le torse d'un bouddha élargit progressivement, tel celui d'un lion. Cela vient du fait qu'il n'a jamais humilié ou méprisé les autres, peu importe leur rang social, leur sexe, leur race, etc. Cela provient aussi du fait de n'avoir jamais insulté les autres en public ou en privé ou d'avoir dénigré leurs croyances religieuses.
- 19. Le dessus de ses épaules est arrondi et rejoint parfaitement son cou, sans que les veines ne soient visibles. Cela est dû au fait qu'un bouddha a félicité et encouragé les autres gratuitement.
- 20. La région entre l'épaule et la clavicule est ronde, remplie de chair et sans creux, car un bouddha a donné aux autres des médicaments et de la nourriture

# Les 32 marques du Bouddha (3/3)

- 21. Un bouddha possède une faculté gustative spéciale, qui fait que peu importe la nourriture qu'on lui donne, elle est délicieuse. Cela est la cause d'avoir aidé les nécessiteux, les personnes âgées, les infirmes et les malades, particulièrement ceux que les autres trouvent repoussants.
- 22. Le corps d'un bouddha est aussi imposant et bien proportionné qu'un arbre Bodhi arrivé à pleine maturation. Cela provient d'avoir construit des jardins publics et des parcs pour le bénéfice des autres ainsi que d'avoir encouragé les autres à faire de même.
- 23. Il a une protubérance au sommet de la tête, faite de chair irradiante, arrondie et courbée vers la droite. Vue de loin, elle paraît mesurer quatre centimètres, mais en l'observant de près, elle ne peut être mesurée. Ce signe est le plus difficile à accomplir et il est dû au fait d'avoir toujours visualisé le maître spirituel au sommet de sa tête ainsi que d'avoir visité les temples et monastères et d'y avoir fait des pratiques spirituelles.
- 24. La langue d'un bouddha est extrêmement longue et peut toucher le sommet de sa tête, ses yeux et sa poitrine. C'est le résultat d'avoir toujours parlé gentiment aux autres avec des paroles d'encouragement et de les avoir traités avec autant de douceur qu'une mère animale qui lèche ses petits.
- 25. Sa voix est aussi mélodieuse qu'un chant d'oiseau volant sans effort ou celle d'un brahman qui libère temporairement les êtres de tous leurs problèmes. Cette faculté est atteinte après avoir communiqué le Dharma dans le langage particulier de chaque être sensible.
- 26. Ses joues sont rondes et pleines comme celles d'un lion, car il a complètement abandonné le bavardage futile et insensé.
- 27. Ses canines sont d'un blanc encore plus brillant que ses autres dents, parce qu'il a fait des louanges particulières et a montré du respect aux bouddhas et bodhisattvas.
- 28. Ses dents sont de longueur égale, parce qu'il a abandonné les moyens d'existence frauduleux et agit toujours de manière honnête.
- 29. Ses dents sont parfaitement alignées et droites, sans trou entre elles. Cela est dû au fait qu'il a parlé honnêtement depuis un nombre incalculable d'éons et qu'il a toujours été honnête et droit avec les autres.
- 30. Il a quarante dents, vingt en haut et vingt en bas, car il a abandonné les paroles qui divisent et qu'il a toujours travaillé à l'harmonie et à l'unité des autres.
- 31. Les parties noire et blanche des yeux d'un bouddha sont claires et distinctes, sans décoloration rouge ou jaune, parce qu'il a regardé les autres avec les yeux de la compassion, travaillant à leur bien-être et s'est préoccupé de tous également, peu importe leur degré de souffrance.
- 32. Ses cils sont beaux et longs, tels ceux d'un taureau, où chaque cil est distinct. Cela provient du fait qu'il a regardé les autres sans attachement, aversion ou ignorance et qu'il a travaillé avec énergie afin d'atteindre la vaste sagesse discriminant entre le bien et le mal.

### Les mudras



Le Dhyāni-Mudrā, ou mudrā de la méditation



Le Bhûmisparsha-Mudră, ou mudră de la prise de la terre à témoin



Le Vitarka-Mudră, ou 'mudră' de l'enseignement et de l'argumentation.



Le Dharmachakra-Mudră, ou mudră de la mise en marche de la roue de la loi dharma.

Les deux mains sont posées l'une sur l'autre, paumes vers le haut, doigts allongés, elles reposent sur les jambes des personnages assis.

La main droite est pendante, la paume tournée vers le Buddha, les doigts allongés touchent le sol. La main droite est levée, paume en avant, doigts tournés vers l'extérieur, les extrémités du pouce et de l'index se touchent. La main droite est verticale, paume dirigée vers l'avant, le pouce et l'index se touchent; la main gauche est inclinée et de biais, la paume est tournée vers l'intérieur, le pouce et l'index se touchent; les doigts de la main gauche touchent la main droite.

### Les mudras

Geste de méditation ou de concentration dhvāna-mudrā ou samādhi-mudrā

Geste de prise à témoin de la terre bhūmisparśa-mudrā

Geste de l'argumentation, de l'explication de la Loi vitarka-mudrā

Geste d'enseignement, de mise en route de la roue de la loi dharmacakra-mudrā









Ce geste est caractéristique de deux périodes de méditation durant la vie de Śākyamuni: pendant sa période de jeûne extrême et sous l'arbre de la bodhi avant son Éveil ; ce geste est également attribué au buddha Amitābha et. occasionnellement, au bodhisattva Mañjuśrī ainsi qu'au buddha de médecine Bhaisajyaguru.

Juste avant son Éveil, Śākyamuni, assis sous l'arbre de la bodhi, subit les assauts du « régent » du samsāra, Māra Craignant de perdre son ascendant sur les êtres dominés par les passions, celui-ci envoie d'abord ses armées, dont les flèches se transforment en fleurs dès que le futur Buddha les regarde! Dépité, Māra déclare alors avec orgueil qu'il doit sa position insigne aux très nombreux mérites qu'il a accumulés au cours de ses vies antérieures et dénie au futur Buddha d'en avoir autant que lui...

Le maître touche alors la terre pour prouver sa détermination inébranlable à rester sur les lieux et pour prendre à témoin la déesse-terre Sthāvarā (ou Prithvī). Celle-ci apparaît, lui rend hommage et, tordant sa chevelure, en extrait toute l'eau accumulée au fil des ères cosmigues, chaque fois qu'une libation a été effectuée lors d'un don du bodhisattva. Cette eau est si abondante qu'elle emporte les armées de Māra!

Cette position est complémentaire à la dharmacakra-mudrā, elle symbolise l'explication, l'argumentation de la doctrine ; outre le buddha Śākyamuni, on la trouve chez le buddha du passé Śikhin, chez le buddha du futur Maitreya et chez rencontre dans le parc aux daims les bodhisattva KSitigarbha et Ākāśagarbha.

Après son Éveil à Bodh-Gayā, Śākyamuni se dirige vers Sārnāth, près de Bénarès (Vāraṇāsī), et prononce son premier enseignement public devant ses cinq anciens compagnons d'ascèse qu'il (Mrgadāva) de Sārnāth. Ce geste, appelé « mise en mouvement de la Roue de la Loi (dharmacakra) » symbolise ce premier sermon.

Ce geste est également attribué au buddha du passé Viśvabhū, au buddha Vairocana et au buddha du futur, Maitreya.

### Les mudras

Geste d'absence de crainte, de protection abhaya-mudrā



Geste du don varada-mudrā



Geste d'offrande ou d'hommage añjali-mudrā ou namaskāra-mudrā



La *mudrā* des bras croisésmains ouvertes sur la poitrine *Jinacarita* 



La main droite est levée, paume tournée vers l'extérieur, les doigts sont tendus vers le haut. Geste symbole de protection et d'absence de crainte, cette *mudrā* évoque l'épisode où le Buddha fut attaqué par un éléphant furieux dans les rues de Rājagṛha. L'animal, réputé pour son mauvais caractère, venait des écuries d'Ajātaśatru, roi du Magadha; il avait été enivré à l'instigation de Devadatta, le « mauvais cousin » du Buddha, qui voulait ainsi l'assassiner... Mais l'éléphant, arrivé devant le Maître, fut subjugué par sa sérénité, s'arrêta net et s'agenouilla devant lui pour lui rendre hommage.

Ce geste est également attribué au buddha du passé Dīpaṃkara et au buddha-jina Amoghasiddhi. La main droite est ouverte et tombante, paume tournée vers le spectateur, doigts tendus ; une variante montre l'annulaire et le pouce joints selon le schéma de droite.

Ce geste caractérise le don, l'accueil, l'offrande ; l'ouverture vers le bas montre que le buddha ne garde rien enfermé dans sa main et que tout ce qui s'y trouve peut se répandre sur le monde.

Outre le buddha Śākyamuni, on le trouve aussi chez le buddha du passé Krakuccandra, chez le Jina Ratnasambhava, chez le bodhisattva Mañjuśrī ainsi que chez les Tārā et le buddha de médecine Bhaisajyaguru.

Ce geste est attribué aux bodhisattva qui rendent hommage aux buddha, il poitrine est affiché par le Buddha Goncerne notamment deux des quatre mains d'Avalokiteśvara (Ṣaḍakṣarī-Lokeśvara) et, d'une manière générale, il est effectué par les disciples en dévotion. La mudrā des mains croisées sur la poitrine est affiché par le Buddha Godans les pays du Theravāda comme Laos, la Thaïlande, la Birmanie, au Stankā. L'interprétation courammer est effectué par les disciples en dévotion.

La mudra des mains croisées sur la poitrine est affiché par le Buddha Gotama dans les pays du Theravāda comme le Laos, la Thaïlande, la Birmanie, au Śrī Laṅkā. L'interprétation couramment admise se base sur la légende de l'animisacetiya reprise dans le Jinacarita, texte sri-lankais tardif sur la biographie du Maître: au cours de la semaine suivant son illumination, il serait revenu voir l'arbre de la Bodhi et l'aurait salué avec respect et reconnaissance, comportement qui se manifeste par les bras croisés et les mains ouvertes sur la poitrine.

Source: dossier IEB - http://www.bouddhismes.net/reconnaitre-les-mudra

# La méditation (Zazen)

#### 1.Gasshō



Hold the palms and fingers of both hands together. Gasshō is an expression of respect, faith and devotion. Because the two hands (duality) are joined together, it expresses the "One-Mind."

#### 2.Shashu

Put the thumb of your left hand in the middle of the palm and make a fist around it. Place the fist in front of your chest. Cover the fist with your right hand. Keep your elbows away from your body forming a straight line with both forearms.



#### 3. Rin'i-monjin

At your seat, bow in gasshō toward the zafu and turn clock wise.





#### 6. Hanka-fuza

Put just your left foot on your right thigh.



#### 5. Kekka-fuza

Put your right foot on your left thigh, and your left foot on your right thigh.







Bow in gasshō toward the opposite side of the hall.

9. The eyes

4. Taiza-monjin



#### 7. Posture of the trunk

Sit straight, leaning neither to the left nor to the right, neither forward nor backward.

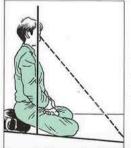




#### 8. Hokkai-jõin

Place your right hand palm-up on your left foot, and your left hand palm-up on your right palm. The tips of your thumbs should be lightly touching each other.



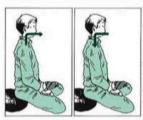


Keep your eyes slightly open. Cast them downward at about a 45° angle. Without focusing on any particular thing, let everything have its place in your field of vision. If your eyes are closed, you will easily drift into drowsiness or daydreaming.



# La méditation (Zazen)

#### 10. Kanki-issoku



(Exhale completely and take a breath)
Quietly make a deep exhalation
and inhalation. Slightly open your
mouth and exhale smoothly and
slowly. In order to expel all the air
from your lungs, exhale from the
abdo-men. Then close your mouth
and inhale through your nose naturally. This is called Kanki-issoku.

#### 11. The mouth

Keep your mouth closed, placing your tongue against the roof of your mouth, leaving no air.



#### 13. Awareness (Kakusoku)

Do not concentrate on any particular object or control your thought. Yet, when you maintain a proper posture and your breathing settles down, your mind will naturally become tranquil as well.

When various thoughts arise in your mind, do not become caught up by them or struggle with them; neither pursue nor try to escape from them. Just leave them alone, allowing them to come up and go away freely. The most essential thing in doing zazen is to awaken (kakusoku) from distraction (thinking) or dullness (drowsiness) and return to the right posture moment by moment.

#### 12.Sayū-Yōshin





Sway the trunk from side to side, decreasing the angle of the movement until you stop in the center, and sit immovably.

Rest the base of your spine in the center of the zafu.



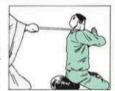
#### 14.The bell

The bell is rung to signal the beginning and end of zazen. When zazen begins, the bell is rung three times (shijōshō). When kinhin begins, the bell is rung twice (kinhinshō). And when kinhin is finished, the bell is rung once (chukaishō). Also, when zazen is finished, the bell is rung once (hozenshō).

#### 15. Kyosaku

Signal with gassho.

Bow when the *jikidō* sets the *kyosaku* on your shoulder. Lean your head to the left, keeping *gasshō* while being struck. After the jikido hits your shoulder, straighten your head again and bow. The *jikidō* also bows to you as he stands behind you, holding the stick with both hands.



#### 17. Finishing

When you finish zazen, bow in  $gassh\bar{o}$ , place your hands palmsup on your thighs, sway your body a few times, first a little, and then more extensively. Take a deep breath. Unfold your legs. Move slowly, especially when your legs are asleep. Do not stand up abruptly. Adjust the shape of your zafu, leave your seat and walk to the entrance as you entered.

#### 16. Kinhin

Hold your hands in *shashu*. Take half a step for every breath.



